

BLICK
PUNKT

AHLEN · VORHELM ·
TÖNNISHÄUSCHEN ·
ENNIGER

Jeden Samstag · kostenlos
Samstag, 20. März 2021
Ausgabe 12/2021 · Verteilte Auflage: 26 510

Die richtige Wahl

Welche Erde für welche Pflanze?
Das ist für Hobbygärtner
manchmal gar nicht so leicht
zu entscheiden.
| Draußen

Ganzheitlich denken

Mit einer Tablette sind die
Schmerzen in Armen oder Beinen
weg? Schön wäre es, doch so
einfach ist es nicht
immer. | Fit & gesund

Die haben's in sich

Fleischbällchen lassen sich prima
füllen. Das beweist das Rezept
der Woche. Wir servieren
Chügeli mit Käsekern.
| Essen & Trinken

Kurz
notiert

Alte Akten
sicher vernichten

AHLEN. Alte Kontoauszüge oder
andere sensible Unterlagen von
Privathaushalten können am
Wertstoffhof der Stadt Ahlen am
Ostberg sicher entsorgt werden.
Am 27. März (Samstag) steht da-
für in der Zeit von 10 bis 12 Uhr
geschultes Personal einer Fachfir-
ma bereit. In speziellen Sicher-
heitsbehältern werden alte Belege
und Unterlagen erfasst. Auch gan-
ze Ordner werden angenommen.
Die Akten werden gemäß den
Vorgaben des Bundesdatenschutz-
gesetzes vernichtet. Bürgerinnen
und Bürger können die Akten kos-
tenlos abgeben.

Kindlicher Umgang
mit Tod und Trauer

AHLEN. Die Erfahrung, dass Fami-
lienmitglieder sterben, bleibt auch
Kindern nicht erspart und den Er-
wachsenen fällt es oft schwer, da-
rüber mit ihnen zu sprechen. Im
Rahmen einer Onlineveranstaltung
der Familienbildungsstätte werden
kindgerechte Möglichkeiten für
den Umgang mit Tod und Trauer
aufgezeigt. Sie findet am Dienstag
(23. März) ab 19:30 Uhr statt. Die
Leitung hat Martina Abel, Diplom-
Sozialpädagogin und Trauerbeglei-
terin. Anmeldungen unter
☎ 0 23 82 / 9 12 30 oder unter
www.fbs-ahlen.de.

Kreuzweg Stromberg
virtuell gehen

AHLEN. Zwei Veranstaltungen
des Kolpingwerks Kreisverband
Warendorf in der Fastenzeit kön-
nen wegen der Coronapandemie
nicht stattfinden. Am Montag (22.
März) sollte der Kreuzweg in Tel-
gte stattfinden und für den 30.
März (Dienstag) war der große
Kreuzweg in Stromberg geplant.
Die Kolpingsfamilie Ahlen weist
darauf hin, dass auf der Home-
page kolping-stromberg.de der
Kreuzweg virtuell gegangen wer-
den kann.

Konzept für die Osthalde

Im Einklang mit
der Natur

Haldenlauf (Foto) und Haldenkreuzweg werden auch weiterhin stattfinden können. Das versicherten Dr. Matthias Nendza (kl. Foto, r.) und Franz Gösling von der Heimaterbe GmbH, die neue Eigentümerin der Osthalde ist, im Umweltausschuss.

Fotos: Silke Dieckmeier, Peter Härke

Was wird nach dem Ver-
kauf aus der Osthalde?
Die neuen Eigentümer
standen im Umweltaus-
schuss Rede und Antwort.

AHLEN. Unter dem Leitwort
„Liebt einander“ aus dem Jo-
hannes-Evangelium steht der
diesjährige ökumenische Hal-
denkreuzweg, der allerdings
wie schon 2020 im Zeichen der
Corona-Pandemie nur in digi-
taler Form stattfinden kann.
Ab dem 27. März (Samstag)
werden die zuvor an den 14
Stationen aufgezeichneten
Wort- und Musikbeiträge im
Internet abrufbar sein. Der
Förderverein Ahlener Halden-
kreuz hofft, den Kreuzweg im
kommenden Jahr dann wie-
der ganz real mit möglichst
vielen Gläubigen gehen zu
können, wie zuletzt am 13. Ap-
ril 2019, als über 400 Teilneh-
mer der Einweihung bei-
wohnten.
Die neuen Eigentümer der
Osthalde hätten nichts da-
gegen. Etablierte Veranstal-
tungen wie auch der Halden-
lauf oder Besteigungen im
Rahmen von Stadtrundfah-
ren der Volkshochschule sol-
len weiter möglich sein. Das
versicherten Vertreter der Hei-
materbe Projektgesellschaft
mbH mit Sitz in Stolberg bei
Aachen am Montag im Aus-
schuss für Umwelt, Klima-
schutz und Mobilität (UKM).
Geschäftsführer Dr. Matthias
Nendza erklärte: „Wir wollen
die Halde weiter offen halten
für Spaziergänger und Moun-
tainbiker.“ Die Natur sollte al-
lerdings durch die Freizeitak-
tivistäten möglichst nicht in
Mitleidenschaft gezogen wer-
den. Man wünsche sich ein
„verträgliches Miteinander“,
so Nendza, der auch Mitin-
haber eines Büros für Geotechnik
ist und an der RWTH Aachen
einen Lehrstuhl für Ingenieur-

geologie und Hydrogeologie
hat.
An der fachlichen Expertise
des 52-Jährigen zweifelten die
Ausschussmitglieder auch
nicht, aber die Frage nach der
finanziellen Absicherung von
Heimaterbe beschäftigte
Bernd Meiwes (SPD). „Eine
GmbH kann in wirtschaftliche
Schieflage geraten“, stellte er
fest. Und was würde dann aus
der Halde? Nendza erwiderte:
„Wir sind solide aufgestellt.“
Sein Partner Dr. Dirk Gratzel
und er verfügten über ausrei-
chend Eigenkapital, betrieben
das Unternehmen aber auch
„nicht vorrangig als Ge-
schäftsmodell zur Gewinn-
maximierung“. Per Satzung
würden 80 Prozent des Erge-
nisses in den Erwerb und die
ökologische Aufwertung von
weiteren Industriebrachen re-
investiert.
Neben der 74 Hektar großen
Bergehalde der ehemaligen
Zeche „Westfalen“ hat die Hei-
materbe GmbH von der Immo-
bilientochter der Ruhrkohle
AG noch zwei kleinere Flächen
in Herten und Lünen-Niedera-
den erworben. Flächen, die in
der Vergangenheit „sehr ha-
ben leiden müssen“, wie Dr.
Matthias Nendza ihren Zu-
stand beschrieb. Diese sollen
nun in Zusammenarbeit mit
Biologen, Forstingenieuren,
Landschaftsplanern und Geo-
logen entwickelt werden, bei-
spielsweise durch die An-
pflanzung klimaresistenter
Baumarten oder die Anlage
von Streuobstwiesen und
Feuchtbiotopen.
Welche Maßnahmen nun
konkret in Ahlen umgesetzt
werden können und sollen,

mussten erst noch weitere
Untersuchungen zeigen, ant-
wortete der für Heimaterbe
tätige Fachmann für Forst-
wirtschaft und Rekultivie-
rung, Franz Gösling, ehemali-
ger Mitarbeiter der RAG, der
die Halde wie seine Westenta-
sche kennt, auf Nachfrage
von Martin Hegselmann
(CDU). Der Baumbestand auf
der Halde sei zu 65 oder 70 Pro-
zent sehr vital, es gebe aber
noch erhebliches Verbesse-
rungspotenzial. „Wir wollen
den Pionierwald zum Natur-
wald entwickeln“, so Gösling.
Dabei, ergänzte Dr. Matthias
Nendza, werde man „sehr be-
hutsam vorgehen“. Es sei
nicht vorgesehen, in größ-
tem Umfang Erdmassen zu
bewegen.
Viel Geld aber wird die Hei-
materbe GmbH in die Hand
nehmen müssen. Geld, das
sie von Unternehmen be-
kommt, die auf diese Weise
Kompensationsleistungen er-
bringen, um den ökologi-
schen Fußabdruck, den ihre
Produkte oder Dienstleistun-
gen hinterlassen, auszuglei-
chen. Eine Idee, die nach den
Worten des Geschäftsführers
auf große Resonanz stößt.
Nach einem ersten Vertrags-
abschluss mit der Drogerie-
marktkette „dm“ gebe es be-
reits konkrete Gespräche mit
weiteren potenziellen Part-
nern, so Nendza, der ver-
sprach, die Stadt Ahlen über
die folgenden Schritte jeder-
zeit auf dem Laufenden zu
halten. Beabsichtigt sei „eine
transparente Kommunika-
tion, dessen, was wir tun“. (ph)

The Power to Surprise

TOAINO
AUTOHAUS AHLEN

Torino Autohaus Ahlen GmbH & Co. KG
Kruppstraße 12 · 59227 Ahlen
Telefon 023 82 / 7 07 20
www.torino.de

Wir beraten Sie
gern persönlich!

Hilft.
Hilft weiter.

bro-t-fuer-die-welt.de/wasser

FERRO
INDUSTRIEANLAGEN GMBH
planen – konstruieren – fertigen – montieren
INNOVATIVE DIENSTLEISTUNGEN
Auf dem Tigge 66 · 59269 Beckum
Tel.: 0 25 21/82 45 56 0
Fax: 0 25 21/82 45 56 18
info@ferro-industrieanlagen.de
www.ferro-industrieanlagen.de

ANKA Wohnpark
an der Beckumschule

- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Service Wohnen

- Ambulant betreute
Wohngemeinschaft
- Begegnungs Café

„Wir l(i)eben Pflege“
in Ahlen
Bachstraße 36 · 59227 Ahlen
023 82 – 2812
Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin
und lassen sich vor Ort beraten. Wir freuen uns auf Sie!
wohnpark@ags-pflege.de · www.ags-pflege.de

WIR MACHEN
IHRE WELT
BUNTER!

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Kontakt

Verteilung, Kleinanzeigen
0 23 82/80 88 65

Anzeigen
0 23 82/80 88 -62, -63
anzeigen@
blickpunkt-am-sonntag.de

Redaktion
0 23 82/80 88 60
redaktion@
blickpunkt-am-sonntag.de

AGM | Anzeigenblattgruppe
Münsterland
www.ag-muensterland.de

Rätselspaß

Samstag, 20. März 2021

Kraftlosigkeit	eh. Kaltstart-hilfe (Auto)	tschechischer Dichter † 1874	Schurke-rei	biblischer Riese (A.T.)	französisch: Schrei	ein Glücksspiel	Vorname von Tennisstar Sampras	dt. Kirchenhistoriker †	Sohn Noahs (A.T.)	griechische Hauptstadt	Amtsgehilfe	französische Käseart	kleine Erhebung	Fußballspielerposition	Nachspeisen	Hawaii-Insel (USA)	gehoben: nie	eine Polizeibehörde (Abk.)	alban. Münzeinheit			englischer Artikel
							scha-densersatzpflichtig					Büro (engl.)				langfristige Geldaufnahme						
Tanz in einer Kolonne			nicht zu empfehlen						Sekundärrohstoffe (Kw.)	Tanzlokal (Kw.)				US-Großstadt	bös-willige Schererei						jüd. Priester in Babylon	
orient. Floß aus Tierhäuten					englisch: wahr		Zimmerwinkel (Mz.)						sicher, behütet							Zauberer in der Artus-sage		ältester Sohn Noahs (A.T.)
Rhein-delta-arm	Anhänger des Zarathustra	US-Schauspielerin, Amber ...					Geheimagenten	Verkleidungen														
Ausruf des Missfallens																						

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Bei Nässe

Wanderschuhe richtig trocknen



Wanderschuhe aus Leder erleben ein Comeback. Damit das Material nicht spröde wird, sollten sie zum Trocknen nicht in die Sonne oder in den Ofen gestellt werden. Foto: Christin Klose

Leder gilt als langlebig, ökologisch, gesund und bequem. Auch bei Outdoor-Schuhen erlebt das vielseitige Naturmaterial ein Comeback. Werden sie richtig gepflegt, können sie viele Jahre halten. Aber nicht nur das: Wanderschuhe mit einem Lederinnenfutter passen sich gut der Fußform an und bieten dadurch besonders guten Halt und viel Komfort, erklären die Experten der Zeitschrift „Alpin“ (Ausgabe 4/2021). Auch kann Leder im Vergleich zu synthetischen Materialien recht viel Feuchtigkeit aufnehmen, gerade im Sommer oder in warmen Regionen oftmals ein wichtiges Kriterium. Ist so ein Schuh aber erstmal nass, braucht er wiederum relativ lange zum Trocknen. Das kann besonders bei Mehrtagestouren nerven, wenn man morgens in feuchte Schuhe steigen muss. Eines

sollte man dann laut Experten aber auf gar keinen Fall machen: die Schuhe in der Sonne, im Backofen, mit dem Föhn oder auf einer Heizung trocknen. Denn hierbei können sich Verklebungen lösen und das Leder austrocknen oder spröde werden. Sind die Schuhe feucht oder nass, sollten sie bei Zimmertemperatur ruhen und trocknen. Verschmutzung können vorher unter laufendem Wasser mit einer Bürste oder einem Schwamm gereinigt werden, auf keinen Fall dabei Seife verwenden. Eine besondere Pflege des Lederfutters ist hierbei nicht notwendig, so die Experten. Die Schuhe selbst sollten nach mehrmaligem Gebrauch mit einem handelsüblichen Silikon-spray besprüht werden, um sie vor Austrocknung zu schützen. (dpa)

Welches Substrat eignet sich am besten?

Der beste Boden

Die Auswahl im Handel ist groß: Für fast jede Pflanze und jedes Wachstumsstadium gibt es eine eigene Erde. Wobei der Fachmann eigentlich nur beim gewachsenen Boden im Garten von Erde spricht, erläutert Marcus Scheel.

Der Gartenmeister der Königlichen Gartenakademie in Berlin erklärt: „Was wir im Handel bekommen, sind in der Regel Substrate – also Gemische aus verschiedenen Bestandteilen.“

Im Themendienst-Gespräch erläutert Scheel, woraus Substrate häufig bestehen, welche davon Hobbygärtner für ihre Pflanzen wirklich brauchen, und was man beim Düngen beachten sollte.

Woraus bestehen Substrate – und warum gibt es so viele?

Scheel: Industriesubstrate basieren auf Hoch- und Niedermoortorf oder Torfersatzstoffen wie Kokosfaser. Sie werden dann mit Holzfasern, Sand, Ton, Kompost oder anderen Komponenten gemischt. Die Hersteller bieten für jeden Zweck eigene Erden an – etwa Geranienerde oder Kräutererde.

Aber warum?

Scheel: Um den Einkauf zu erleichtern – und damit der Kunde glaubt, dass er mehre-



Etwas Fingerspitzengefühl kann beim Umtopfen von Jungpflanzen in frische Erde helfen. Foto: Caroline Seidel

re verschiedene Erden kaufen muss.

Welches Substrat eignet sich am besten für die Aussaat?

Scheel: „Für Samen und Stecklinge gibt es spezielles Aussaatsubstrat. Es ist ein sehr feines Substrat ohne erkennbare Stückchen, das aber dennoch eine grobe, luftige Struktur hat. Aussaatsubstrat macht aus, dass es nicht zusätzlich aufgedüngt ist: Das regt das Wurzelwachstum an. Denn der Samen ist angeregt, nach der Keimung Wurzeln zu bilden, um darüber Wasser und Nährstoffe aufzuneh-

men. Die nach der Keimung entstandene Jungpflanze muss also mit ihren Wurzeln auf ‚Suche‘ nach Nährstoffen gehen.

Aber es gibt doch auch spezielle Pikiererde – wofür ist die?

Scheel: Wer feine Samen dicht sät, sollte die Pflanzen vereinzelt setzen, nachdem die Samen gekeimt sind. Der Profi spricht hier vom Pikieren. Pikiert wird, wenn man nach den Keimblättern die Ansätze von Laubblättern sieht. So finden die Pflänzchen bessere Bedingungen vor – sie müssen weniger um

Licht und Nährstoffe konkurrieren.

Es gibt spezielle Pikiererde, die ganz leicht aufgedüngt ist, erklärt Scheel. Allerdings eignet sich dafür in der Regel auch Aussaatsubstrat – das im Handel zum Teil auch als Kräutererde verkauft wird. Dieses Substrat ist häufig mit Sand gemischt und nährstoffärmer – und damit auch für viele Kräuter ideal geeignet.

Und was brauchen die Pflanzen dann beim Umtopfen?

Scheel: Man sollte schon unterscheiden, welche Kultur man hat. Ganz grob eignet

sich für Balkonpflanzen, aber auch Gemüse, meist handelsübliche Blumenerde. In der Regel ist sie für vier bis sechs Wochen aufgedüngt. Danach kann man die Pflanze mit einem Flüssigdünger ernähren. Wie viel hängt in erster Linie von der Düngerkonzentration ab – sowie von der Pflanzenart und der Jahreszeit. Tendenziell gilt: Ab Anfang August sollten Gartenpflanzen weniger bis keinen Dünger mehr bekommen. Damit sie sich auf die Winterruhe vorbereiten können. (dpa)

Welchen Boden brauchen eigentlich...

...Orientallilien?

Lilien gehören zu den attraktivsten Sommerblühern für den Garten. Eine besonders extravagante Gruppe sind die sogenannten Orient- oder Orientallilien. Die großen, häufig gesprengelten Blüten haben eine große Fan-Gemeinde. „Orientallilien sind winterhart, robust und somit sehr gut für die Pflanzung im Garten geeignet. Im Unterschied zu anderen Lilien benötigen sie einen sauren Boden“, rät Blumenzwiebel-spezialist Carlos van der Veek von Fluwel. „Ist die Garterende nicht sauer genug, wird

sich dies im ersten Sommer kaum bemerkbar machen, da die Zwiebeln aus ihren Reserven zehren. Ab dem zweiten Jahr werden sie jedoch schlechter wachsen und weniger blühen.“ Um das zu vermeiden, eignet sich Pflanzerde mit einem hohen Säuregrad oder Torf, der in den Boden eingearbeitet wird. (fluwel)



Sudoku								
7			2	8	1			3
3	5		4				9	1
	1		9			2		
	2		7			5		
6	4						7	8
		8			9		1	
		7		4		8		
2	3			5		6	4	
4			1	6	7			9

Was eine Quarantäne für Hundehalter bedeutet

Wer geht Gassi?

Eine Quarantäne-Pflicht für Hundehalter kommt ungeplant und plötzlich: Doch was passiert in den 14 Tagen mit dem Haustier? Zwar sind Hunde die besten Begleiter in der Pandemie, sie können aber auch die ersten sein, die darunter leiden. Wer übernimmt die Gassirunde, wenn die Halter ausfallen?

Ideal wäre, wenn Halter solche Situationen schon vor der Anschaffung mitbedenken würden: „Grundsätzlich sollte man sich überlegen, was mit dem Haustier passiert, wenn man selbst mal außer Gefecht gesetzt ist“, sagt Hester Pommerening, Sprecherin beim Tierschutzbund. Denn alle Hunde haben nach Paragraf zwei Absatz eins der Tierschutz-Hunde-verordnung das Recht auf Ausgang. Zur Not können sich Hunde auch mal im eigenen Garten austoben, wenn diese Möglichkeit besteht, sagt Pommerening. Wie viel Auslauf Hunde brauchen, variiert je nach Bedürfnis der Vierbeiner. So kann es bei älteren Hunden beispielsweise sein, dass sie weniger raus wollen, sagt Sonja Krämer von der Tierärztlichen Vereinigung für

Tierschutz. Andere Hunde sind aktiver und brauchen jeden Tag ihre lange Gassirunde.

Im besten Fall können Halter Freunde oder Familie im Fall einer Quarantäne einbinden. Dabei ist es wichtig, auf die Hygiene des Equipments zu achten, beispielsweise bei Leinen oder Spielzeug. So vermeiden sie bei der Übergabe des Hundes eine Ansteckung mit dem Coronavirus. Eine Über-

tragung über die Haustiere schließt der Tierschutzbund aus.

Sonja Krämer empfiehlt Haustierbesitzern außerdem, immer für Notfälle vorzusorgen. „Für solche Situationen wie eine Quarantäne sollte man Notgroschen für einen professionellen Hundebetreuer oder eine Hundepen-

sion zur Seite legen.“ Denn nicht immer können oder wollen Familie oder Freunde die Betreuung mehrere Tage lang übernehmen. (dpa)

Ein Ort der Stille

Sogenannte Reflexions-Becken bringen Wasser als stilles Element in den Garten. Freistehend oder in den Boden eingelassen, aus Metall oder gemauert, spiegelt die glatte Wasseroberfläche in diesen Gefäßen den Himmel, das Licht oder benachbarte Pflanzen und Gebäude wider. Wohlüberlegt platziert, kann ein Garten dadurch größer erscheinen, denn als Stilmittel bewirken stille Wasserflächen ein Gefühl von Weite und Friedlichkeit. Mit einer gekonnten Wahl von Form, Material und Farbe können Landschaftsgärtner mit diesen Becken eine stimmungsvolle Atmosphäre schaffen: Dunkle Innenwände wirken geheimnisvoll und täuschen unendliche Tiefe vor, türkis- oder hellblaufarbene Wände übermitteln Frische und Vitalität, gemauerte Becken mit farbenfrohen Fliesen stehen für Extravaganz. Unter der Wasseroberfläche eingebaute Strahler beeindrucken auch bei Nacht. (BGL)

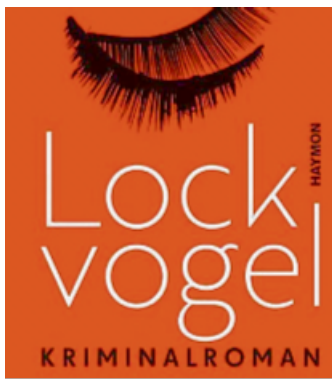


Eine Runde Gassi bitte: Wenn Halter krank oder verhindert sind, ist es gut, wenn Freunde einspringen können. Foto: Christin Klose

Für Bücherwürmer

Mit viel Sprachwitz: „Lockvogel“

Toni hat praktisch keinen Euro mehr. Ihr Freund Felix hat sich mit ihren Ersparnissen aus dem Staub gemacht. Die Liste ihrer unbezahlten Rechnungen wird länger und länger. Toni hat also einen riesigen Berg besonders saurer Zitronen vorgesetzt bekommen. Nur: Was macht sie daraus? Zuerst einmal: Durchatmen, Limonade machen auf später verschieben und schleunigst Felix zur Rede stellen. Dafür wendet sie sich an Privatdetektiv Edgar Behm. Der könnte Felix aufspüren. Doch wie soll sie ihn bezahlen?



Haymon Verlag, 376 Seiten
24,90 Euro

FAZIT: ★★★★★

Für Couchpotatoes

Harry Potter und der Stein der Weisen

An seinem 11. Geburtstag erfährt Waisenjunge Harry (Daniel Radcliffe), dass er der Sohn eines Zaubers ist und künftig im Internat Hogwarts die Kunst der Magie erlernen soll! Also nichts wie weg von den fiesen Pflegeeltern und rein ins Abenteuer mit neuen Freunden, klasse Unterricht – und echten Gefahren. Für die sorgt ein böser Zauberer, dessen Name nicht genannt werden darf... Der Film – Harrys erster Streich – spielte weltweit eine knappe Milliarde Dollar ein.



Fantasyabenteuer, GB/USA 2001
mit Daniel Radcliffe
So., 20.15 Uhr, SAT.1

FAZIT: ★★★★★

Schluss mit ungewollten In-App-Käufen

Einstellungssache

**Kinder spielen gern am
Tablet oder Smartphone.
Oft locken scheinbar
kostenlose Spiele mit
Zusätzen – für die man
zahlen muss.**

Damit die Kinder nicht einfach shoppen gehen, können Eltern solche In-App-Käufe auf dem Gerät deaktivieren. Wie das geht, erklärt die Stiftung Warentest.

Auf Android-Geräten können unerwünschte Käufe blockiert werden. Dafür öffnet man den Play Store und wählt über das Drei-Striche-Icon den Menüpunkt „Einstellungen“ aus. Unter „Nutzersteuerung“ geht man auf „Authentifizierung für Käufe erforderlich“ und tippt dann auf folgende Option: „Für alle Käufe bei Google Play auf diesem Gerät.“

Beim iPhone oder iPad wird zuerst in den Einstellungen die „Bildschirmzeit“ aktiviert. Dann geht man der Reihe nach auf „Bildschirmzeit“, „Beschränkungen“ und „Käufe im iTunes & App Store“. Dort werden „In-App-Käufe“ angeklickt und die Option „Nicht erlauben“ festgelegt.

Damit ein Kind diese Bildschirmzeit-Beschränkung nicht selbst deaktiviert, ist ein Code unter „Bildschirmzeit-Code verwenden“ nötig. Wird die Bildschirmzeit auf dem Gerät des Kindes eingerichtet, folgt man den Anweisungen des Betriebssystems



Um teure In-App-Käufe zu verhindern, sollten die richtigen Einstellungen ausgewählt werden. Foto: dpa

bis zum Menüpunkt „Elterncode“, gibt einen Code ein und bestätigt ihn. Unter „Beschränkungen“ wird der Code

einggegeben und schließlich noch der Button „Inhalt & Datenschutz“ aktiviert. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Das hilft bei
**Schwindel-
beschwerden**



⊕ Spezieller Dual-Komplex mildert auch Begleiterscheinungen wie Übelkeit oder Benommenheit!

✓ Rezeptfrei
✓ Gut verträglich

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Warum dieses Cannabis Öl in aller Munde ist

**NEU: Jetzt mit
verbesserter Rezeptur**



Seitdem Rubaxx Cannabis Öl frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich ist, findet es großen Anklang bei Verbrauchern. Jetzt gibt es das Nr. 1 Cannabis Öl in Deutschland mit neuer, hochwertiger Rezeptur.

Cannabis (umgangssprachlich auch Hanf) ist derzeit in aller Munde. Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Cannabisprodukten rasant an. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabissamenöl frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis Öl).

Cannabis ganz ohne Rausch
Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen.

Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabis-pflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen. Das Geniale: Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung!

Mit Vitaminen für Muskeln und Immunsystem
Jetzt wurde die Rezeptur von Rubaxx Cannabis Öl noch verbessert und mit hochwertigen Vitaminen für Muskeln, Knochen und das Immunsystem angereichert. Vitamin D spielt



Cannabissamen gelten als nicht berauschend

eine essenzielle Rolle für den Erhalt einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen. Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, d.h. es wirkt als Ra-

dikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.

Höchste Qualität in Tropfenform

Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt. Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Qualität aus Deutschland

Das Rubaxx Cannabis Öl mit Vitamin D und E wird nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Verwendet werden Cannabissamen einer gezielt ausgewählten Cannabispflanze mit hoher Qualität – für einen sicheren und rauschfreien Verzehr!



Cannabis – Pflanze der Zukunft?

Experten sind sich einig: In der Cannabispflanze steckt großes Potenzial! Wissenschaftler erforschen laufend neue Möglichkeiten.



Verbesserte Rezeptur

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)



www.rubaxx-cannabis.de

* Nahrungsergänzungsmittel Cannabis in der Apotheke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, 01/21

Eine runde Sache

Ganz egal, ob man sie nun Frikadellen, Buletten oder Fleischpflanzerl nennt: Die frisch gebratenen Spezialitäten aus Hack mag jeder Fleischliebhaber.

Dazu eine Portion Pasta, Salat oder frisches Gemüse – fertig ist eine ausgewogene, genussvolle Mahlzeit. Wer die Hackbällchen zusätzlich mit Käse oder weiteren Zutaten befüllt, sorgt bei den Lieben für kulinarische Überraschungsmomente, zum Beispiel zu den Oster- oder Pfingsttagen. Mit unzähligen Variationsmöglichkeiten ist Abwechslung garantiert, so lassen sich die runden Leckerbissen mal mediterran, mal orientalisch oder auch mal asiatisch zubereiten. Oder typisch schweizerisch: Dann heißen sie Chügel.

Das einzige, was bei Hackfleisch nicht jedem mundet, ist die Zubereitung. Das lästige Formen der Kügelchen nimmt viel Zeit in Anspruch, gründliches Händewaschen davor und danach ist Pflicht. Viele Freizeitköche behelfen sich mit Handschuhen.

So werden die Chügeli zubereitet:

- ☆ Zwiebel schälen und fein

☆ Zwiebel schälen und fein

hacken.

☆ Hackfleisch, Brät, Senf und Zwiebel in einer Schüssel mischen und würzen. Masse gut kneten, bis sie sich zu einer kompakten Masse verbindet.

- ☆ Käse in 24
fel schneiden.

☆ Hackmasse
mit Käsewürfeln
als kleine Ku-
geln formen.

☆ Pan
mehl
einen fla
chen Tel
ler geben.

Kugeln
darin
wenden,
gut an-
drücken.

☆ Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kugeln portionenweise rundherum etwa acht Minuten braten.

Dazu passt sehr gut ein Tomatensalat mit verschiedenen Tomatensorten, Zwiebeln, Basilikumblättern und italienischem Dressing. (djd-mk)



RÄTSEL und DENKSPORT

höflicher Mann	ABCHI NSTT	ATV	AER RST	ALO	EER NST		EIR	BOOTU	ADEGI NSUW	ORU	EILL			ACT	ACETT
							Einrichtung an Streifenwagen					4			
kleiner Behelfsbau	2						EKSZ	sehr betagt						AEHN ORS	
					EEM ORT	Festumzug			3		EEG HOT		Abk.: Sportclub		
griechische Vorsilbe: Stern	AORTU		normalerweise				5	AELLP		süßer Brot-aufstrich					
ellen						BELR	chilenische Währung					deutsche Vorsilbe			
				BEO	überlegen, abwägen								ABR		AMU
Jungeisbar im Berliner Zoo		Nadelloch					englisch: alt			CN		Riesenschlange			
großer Eingang			1				dunkel								
älteste Stadt Deutschlands					italienisches Nudelgericht							nicht glatt			

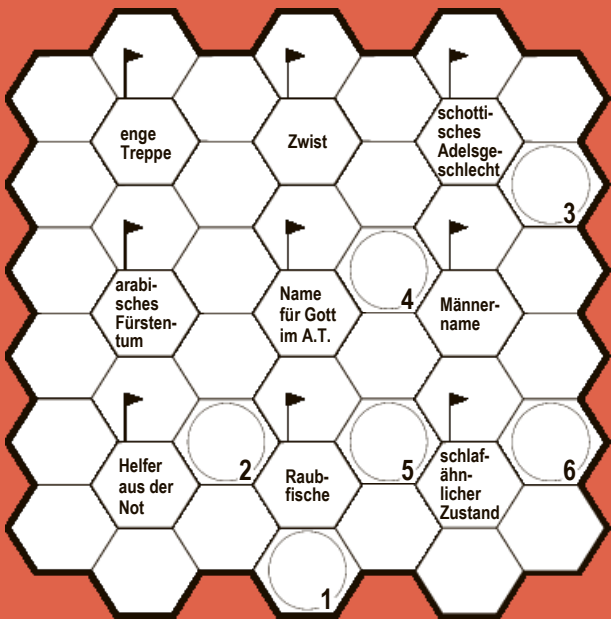
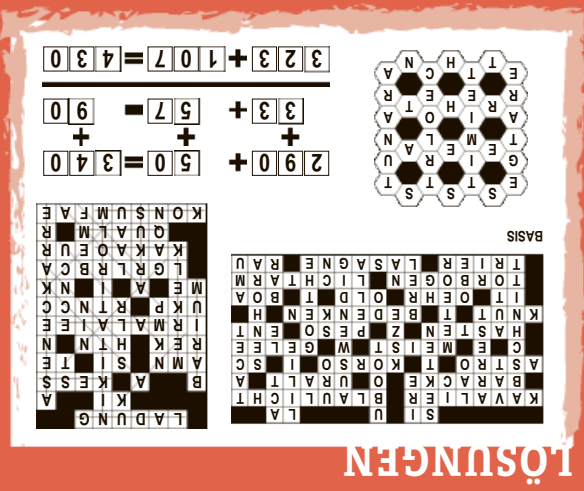
1

2

3

4

5



P	L	A	D	U	N	G	W	G
O	L	Z	J	K	I	M	S	A
B	E	B	A	S	K	E	S	S
A	M	N	N	S	I	N	T	E
R	E	K	P	H	T	N	B	N
I	R	M	A	L	A	I	E	E
U	K	P	G	R	T	N	C	C
M	E	E	A	L	I	U	N	K
H	L	G	R	L	R	B	C	A
W	K	A	K	A	O	E	U	R
S	G	Q	U	A	L	M	Q	R
K	O	N	S	U	M	F	A	E

ARKUS
ASEN
ASTI
BARIUM
DUNG
ENAK
GARANT
HANNA
KAKAO
KARIBU
KARRE
KESS
KONSUM
LADUNG
LECK
MALAIE
MERKEL
NECKAR
NIKI
PALOMA
QUALM
RALF
TICK
TIROL



Die Behandlung beim Physiotherapeuten kann bei chronischen Schmerzen Bestandteil der Therapie sein. Foto: dpa

Ganzheitlicher Therapieansatz verspricht Linderung

Multimodal gegen Schmerzen

Mit einer Tablette sind die Schmerzen in Armen oder Beinen weg? Schön wäre es, doch so einfach ist es leider nicht immer - und vor allem ist es oft auch nicht zu empfehlen, sich einfach nur eine Pille gegen den Schmerz einzuwerfen.

Professor Winfried Meißner ist Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft. Er sagt: „Leichte Schmerzen sollten nicht primär mit Schmerzmitteln behandelt werden.“ Bei stärkeren akuten oder chronischen Schmerzen stellten sie aber oft einen von mehreren Bausteinen einer erfolgreichen Therapie dar.

Bei deren Behandlung sollte es laut Meißner nie um Entweder-oder gehen. „Wir sehen nichtmedikamentöse Verfahren nicht als Alternative an, sondern als Ergänzung, also als komplementäre Schmerztherapien.“

Doch wie bei Medikamenten gilt auch hier: Sie müssen richtig ausgewählt sein. „Denn neben wirkungsvollen Verfahren gibt es leider auch viel Humbug“, sagt Meißner. Hinzu kommt, dass es

„häufig erhebliche Defizite und Fehlbehandlungen bei Schmerzbehandlungen gibt“, sagt Jan-Henrich Stork, chefastärztlicher Leiter einer multimodalen stationären und tagesklinischen Schmerztherapie am Krankenhaus Tabea in Hamburg.

„Zunächst einmal sollte eine Schmerztherapie durch den Hausarzt, Orthopäden oder Internisten begonnen werden“, sagt Stork. Kommt es zu keiner Linderung, steht eine ambulante spezialisierte Therapie bei einem Schmerztherapeuten an.

Verfahren sinnvoll miteinander kombinieren

Grundvoraussetzungen einer erfolgreichen Schmerztherapie sind laut Winfried Meißner körperliche und geistige Eigenaktivitäten wie Schwimmen, Yoga und Qi-gong. „Aber: Die Kombination macht's“, sagt Meißner. Man sollte sich beraten lassen. Nicht alle Verfahren seien bei allen Problemen gleich hilfreich. Denn genau wie bei Medikamenten kann es auch hier eine Unter- oder Überdo-

sierung geben.

Als eher „passive“ Verfahren gelten zum Beispiel Massagen. „Sie können kurzfristig hilfreich sein, langfristig können sie aber auch zu Inaktivität beitragen“, sagt Meißner. „Aktive Verfahren sind daher meist wirksamer.“ Entspannungstechniken wiederum sind dem Experten zufolge eine „hervorragende Möglichkeit“, unabhängig von Ort und Behandler die Schmerzwahrnehmung zu verändern.

Vor allem aber seien Physio-, Psycho- und Ergotherapie zentrale Bestandteile der Therapie chronischer Schmerzen. „Wichtig ist, dass diese Verfahren sinnvoll kombiniert werden und nicht unkoordiniert nebeneinander herlaufen“, sagt Meißner. Bei chronischen Schmerzen geschehe das am besten bei einer multimodalen Schmerztherapie.

Hier müssen die Behandler ihre Verfahren miteinander abstimmen. Laut Definition beinhaltet sie eine Behandlung chronischer Schmerzen unter Einbeziehung von mindestens zwei Fachdisziplinen.

Stork erklärt den Ansatz seines Therapiekonzeptes: „Wir betrachten den Schmerz nicht eindimensional als rei-

ne Erkrankung, sondern setzen ihn in Beziehung zu individuellen körperlichen, seelischen und sozialen Folgen sowie Auswirkungen auf den Alltag.“

Dementsprechend besteht die Behandlung aus ärztlicher Therapie und psychologischen sowie psychotherapeutischen Verfahren, Physiotherapie und vor allem auch aus Schulungen zum Thema Schmerz. Verletzungen und Operationen, die der Patient in der Vergangenheit hatte, fließen in die Therapie ebenso ein wie genetische Dispositionen und Einstellungen sowie Denkmuster des Patienten.

Eines haben alle Schmerztherapien gemeinsam: „Die Patienten müssen in der Lage und bereit sein, wieder in die Bewegung kommen zu wollen“, sagt Stork. Sie müssten sich darauf einlassen, ihre chronische Schmerzerkrankung aktiv selber verbessern zu wollen. (dpa)

Faszienrollen richtig nutzen

Immer in Richtung Herz

Wer eine Faszienrolle benutzt, sollte mit dieser „immer zum Herzen hin rollen“. Dazu rät Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Venen, die recht oberflächlich verlaufen, wür-

den sonst zu stark komprimiert, erklärt der Sportwissenschaftler.

Rollt man mit Druck weg vom Herzen, wird auch das Blut mit viel Druck weg vom Herzen gedrückt – dagegen kommen die Venenklappen nicht oder nur schwer an.

Manch einer übertreibt es auf der Rolle auch und bekommt blaue Flecken: „Das ist das Zeichen einer Verletzung durch zu viel Druck, das sollte nicht sein“, sagt Froböse. In so einem Fall gilt: Lieber etwas weniger fest drücken beim nächsten Mal. Es muss übr-

gens nicht zwingend eine Faszienrolle sein, sagt der Experte: Ein Tennisball oder gar ein Nudelholz tun es auch. (dpa)

Hammerzu Hause

Wir haben wieder **GEÖFFNET!**

Direkt am Markt
Termin vereinbaren!

So erreichen Sie uns

Anrufen **05731 / 765-432**
Mo-Fr 8-18 Uhr · Sa 8-16 Uhr

Am Markt direkt vorbeikommen
& Termin sichern

Online <https://www.hammer-zuhause.de>

Markisen- & Insektenschutzrabatt

gültig bis 10.04.21

20%

33378 Rheda-Wiedenbrück ☎
Feldhüser Weg 1

59073 Hamm-Heessen ☎
Heessener Straße 146

59075 Hamm-Bockum-Hövel ☎
Römerstraße 18 a

59494 Soest ☎
Schloitweg 3

59929 Brilon ☎
Keffelker Straße 41

© Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG West, Oehrkestraße 1, 32457 Porta Westfalica

HS 114_21

Kleinanzeigenmarkt

Samstag, 20. März 2021

Stellenangebote

Für unser Seniorenzentrum Haus Simeon suchen wir zum nächstmöglichen Termin

einen **LKW-Fahrer für den Essenstransport**

(9 Wochenstunden, Einsatz jede dritte Woche von Montag bis Sonntag, m/w/d)

Ihre Aufgabe ist der Transport von Essen mit einem 7,5t LKW. Führerscheinklasse C1 ist erforderlich.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.



Diakonie Münster - Stationäre Seniorendienste GmbH
Haus Simeon
Herrn Harke
Am Berg Fidel 70 · 48153 Münster
Tel. 0251-7888-0
l.harke@diakonie-muenster.de

Für unser Seniorenzentrum Handorfer Hof suchen wir zum nächstmöglichen Termin

eine **Alltagsbegleitung**
mit 12 Wochenstunden (m/w/d)

Der Handorfer Hof ist eine Einrichtung, in der 78 Bewohner leben. Wir bieten Ihnen alle Leistungen des öffentlichen Dienstes (inkl. Zusatzrente) und einen interessanten Arbeitsplatz.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch für Fragen zur Verfügung.



Diakonie Münster - Stationäre Seniorendienste GmbH
Handorfer Hof
z. H. Frau Holtdirk
Handorfer Str. 20-24 · 48157 Münster
Tel. 0251-87 147-0
i.holtdirk@diakonie-muenster.de

Wir suchen

Zusteller (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung der Tageszeitung in

- **ASCHEBERG und DAVENSBURG** (inkl. Briefe)
- **EVERSWINKEL und TELGTE**
- **DRENSTEINFURT**
- **VORHELM**

Eckpunkte:

- in der Nacht oder den frühen Morgenstunden
- von Montag bis Samstag
- für die Zustellung in Telgte ist ein eigener Pkw erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!

Tel.: (02 51) 690-664 · zeitungsbotenbewerbung@aschendorff.de
www.dienachtlichter.de



GROSSE GYNÄKOLOGISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS
mit 3 Ärztinnen und angebundener Hebammenpraxis sucht

MFA in Teilzeit ab 12. 4. 2021
zur Verstärkung des Teams.

Bitte richten Sie Ihre vollständige Bewerbung, gerne auch in digitaler Form, an
GP Dr. Witta & Dr. Vornhecke · Kirchstr. 8 · 48324 Sendenhorst
fon 02526/3873 · mail@gyn-sendenhorst.de

Zuverlässige **Reinigungskräfte** m/w/d

in **Everswinkel** gesucht.

Arbeitszeit: Mo – Fr ab 5 Uhr oder ab 6 Uhr.

Es handelt sich um eine geringfügig oder sv-pflichtige

Beschäftigung. Bei Interesse melden Sie sich unter:

www.pp-service.com

Prior & Peußner

Tel. 0151/21 036096



Wir suchen zu sofort oder einem späteren Zeitpunkt eine(n)

Zahnmedizinische(n) Fachangestellte(n)

für die Behandlungsassistenz in Teil- und Vollzeit und für die Anmeldung/Empfang (keine Abrechnung)

in Teil- und Vollzeit

Bewerbungen bitte an praxis.hamm@gmail.com oder

Zahnarztpraxis Dr. C. Wackerbeck-Müller · Dr. M. Müller
Heessener Markt 2 · 59073 Hamm · Tel. 02381-36811



Gärtner*in Teilzeit/Vollzeit Für die Gestaltung und Instandhaltung unseres sehr großen Landschaftsgartens im Südosten von Münster suchen wir dringend einen qualifizierten Gärtner*in in Teilzeit. Ihr Aufgabengebiet umfasst die Pflege und Neupflanzungen der Beete, Gehölzschnitt und Pflanzenschutzmaßnahmen. Wir bieten Ihnen eine außergewöhnlich interessante und krisensichere Dauerstellung, in der Sie selbstständig und im jahreszeitlich bedingten Anforderungen entsprechend, Ihre Aufgaben wahrnehmen können. Wenn Sie Freude an vielfältiger Gartengestaltung haben und flexibel, belastbar und einsatzfreudig sind, bieten wir Ihnen eine über tarifliche Entlohnung und ein angenehmes, familiäres Arbeitsklima. Bitte bewerben Sie sich per E-Mail unter bewerbung@hkm-online.de oder per [0251/6273038](tel:02516273038).



Jungen Menschen neue Chancen geben!

Wir suchen **Profifamilien®** (Erziehungsstellen)

Nehmen Sie einen jungen Menschen als Profifamilie® in Ihr Haus, Ihre Familie und in Ihr Leben auf.

Weitere Infos unter:
[702534.6452425](tel:7025346452425) · www.backhaus.de



HALLO BLICK PUNKT
Für die Samstagsverteilung suchen wir

Zusteller (m/w/d)

ab 13 Jahren aus **TELGTE**,

WARENDORF und MÜSSINGEN.

Wir freuen uns auf Sie.

Telefon (0251) 690-664

zustellerbewerbung@aschendorff.de

www.extramacher.de

Für ein Altenheim in Warendorf/Ostbleiche suchen wir zuverlässige, deutschsprachige

Reinigungskräfte (m/w/d)

(lohnsteuerpflichtig)

Arbeitszeit:

Mo/Di/Mi/Do: 7-9 Uhr, Do: 7-11 Uhr,

Sa: 7-10.30 Uhr alle 14 Tage

Bewerbungen bitte an

MCS

Malta Clean & Service GmbH

Tel. ab 9 Uhr: 02421 - 840974

Wir suchen ab sofort in Ascheberg eine zuverlässige Reinigungskraft

für ein Büro und 3 Haushalte in der Bauerschaft. Stundenumfang pro Woche: Büro und ein Haushalt: ca. 8 Stunden, 2 weitere Haushalte: ca. 5 Stunden. Haben Sie Interesse? Rufen Sie uns an:

0172/5645786.

Haushaltshilfe zum putzen und bügeln in Handorf ges., 1-Pers.-Haushalt, [0171/1206486](tel:01711206486).

Handwerker/ Hausmeister/ Gärtner für Objekt in Telgte, freie Zeiteinteilung (auch samstags) gesucht.

Dürwald Gebäudedienste [0251/329078](tel:0251329078), Mo. ab 9:00 Uhr.

Menikurier (m/w/d) gesucht. Mo.-Fr. ca. 08:30-13:30 Uhr, Meyer Menü Herr Daniel Perlick, Pleistermühlenweg 284, 48157 Münster daniel.perlick@meyer-menue.de

Suche gelernten u. erfahrenen Autoelektriker (m/w/d), der mir hilft eine Autoalarmanlage in einen Fiat II einzubauen. Arbeitsort Lidinghausen. Lohn VS, [0157/52683260](tel:015752683260).

Das Backhaus Frede braucht Verstärkung. Für unsere Filiale in Wolbeck suchen wir einen Mitarbeiter (m/w/d) für die Produktion in Vollzeit.. ? [02506/3029960](tel:025063029960).

Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Apartment in MS/nahe Uni, WM bis 320€, [0170/4991526](tel:01704991526).

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-8690249

Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, [02571/6374](tel:025716374).

Übernahme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: [01590/8121706](tel:015908121706)

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. [0176/40 54 25 99](tel:017640542599)

Erfahrener Maler sucht Arbeit, [0163/6248398](tel:01636248398)

Ich vertikiere ihren Rasen! [0163/7341916](tel:01637341916)

Suche jede Art von Gartenarbeit, [01577/0979257](tel:015770979257).

Ankauf Häuser

Familie (5 P) sucht 1 Haus zu kaufen in MS & Umgebung zu 07/21, 5+ Zi., >120 m², saniert, G-Schule fußläufig! max. 360.000 € , [0177-4659328](tel:01774659328), rheine21@gmx.de

Ankauf Wohnungen

Pensionärshepar sucht Eigentumswohnung im Kreis Warendorf, ca. 90m², Neubau, Dachgeschoss, Aufzug, zum Kauf, kleine Wohnheim. Email: hermneu@t-online.de

Häuser Mietgesuche

Wir suchen ein freistehendes Ein- oder Zweifamilienhaus ab 170 m² Wohnfläche in und um Senden, mit Grundstück ab 350 m² Größe. Der Mietpreis ist je nach Alter und Zustand der Immobilie verhandelbar, wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme an: miete@ratundruebe.nl - vielen Dank.

Wir 2 Erwachsene, 2 Kinder suchen Haus oder Doppelhaushälfte in Lidinghausen und Umkreis von 10 km zur Miete. [0177/6244022](tel:01776244022)

Wohnungen Vermietung

Ahlen, Neubauwohnung, Bj. 2016, 96 m², Westfalendamm, 3 ZKB, G-WC, großer Balkon, Aufzug, KM 816 € + NK 260 € + Strom, überdachter Stellplatz (50 €), ab 01.06. zu vermieten. Anfragen unter: ginkoallee@web.de

LIENEN, helle Single DG Whg., 38m², Wohn/Küche, Schlafnische, Bad mit WC & Dusche, Loggia, eigener Kellerraum, Waschküche und PKW Stellplatz, zum 01.06.21 zu vermieten, ab 17:00 Uhr [0170-9223512](tel:01709223512)

Ahlen Teltower Str., zentrale Lage, ca. 77 m², 3 ZKB mit Balkon, im DG eines 3 Fam.-Haus, ab 1.5.21 frei, KM 475 € + NK + Stellpl. 22 €, V. 89 kWh (m²a) H. u. G. L. GmbH & Co KG [0170/4558098](tel:01704558098).

Nottuln, 108 qm Whg., 4ZKDB im 1.OG eines 4 FHs, mit FBH, Keller u. gr. Südbalkon ab 1.5. für KM = 650 € + NK, [02546-1820](tel:025461820).

Lidinghausen, 3 Zi., 1 Etg., ca. 72 m², KM 540 + NK, 2 MM Kaution, ab 01.04.21, [0176/9680333](tel:01769680333).

Wohnungen Mietgesuch

Telgte: Ich würde mich gerne absehbare im Raum Telgte vergrößern. Gesucht werden grob 70/80qm², ebenerdig, auf einem (ehem.) Hof, DHH oder ähnlichem. Gerne mit zusätzlichem Raum/Garage. Kein MPZH. Gesichertes Einkommen vorhanden. Freue mich auf Zuschriften unter wohntelgte@web.de

Ruhiges Pensionärshepar sucht langfristig eine 80-90m² Dachgeschoss Mietwohnung im Kreis Warendorf, Neubau, Aufzug, Balkon, NR, keine Tiere. Wir freuen uns über eine telefonische Kontaktaufnahme: [0151/23539282](tel:015123539282)

Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Apartment in MS/nahe Uni, WM bis 320€, [0170/4991526](tel:01704991526).

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-8690249

Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, [02571/6374](tel:025716374).

Übernahme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: [01590/8121706](tel:015908121706)

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. [0176/40 54 25 99](tel:017640542599)

Erfahrener Maler sucht Arbeit, [0163/6248398](tel:01636248398)

Ich vertikiere ihren Rasen! [0163/7341916](tel:01637341916)

Suche jede Art von Gartenarbeit, [01577/0979257](tel:015770979257).

Ankauf Häuser

Familie (5 P) sucht 1 Haus zu kaufen in MS & Umgebung zu 07/21, 5+ Zi., >120 m², saniert, G-Schule fußläufig! max. 360.000 € , [0177-4659328](tel:01774659328), rheine21@gmx.de

Ankauf Wohnungen

Pensionärshepar sucht Eigentumswohnung im Kreis Warendorf, ca. 90m², Neubau, Dachgeschoss, Aufzug, zum Kauf, kleine Wohnheim. Email: hermneu@t-online.de

Häuser Mietgesuche

Wir suchen ein freistehendes Ein- oder Zweifamilienhaus ab 170 m² Wohnfläche in und um Senden, mit Grundstück ab 350 m² Größe. Der Mietpreis ist je nach Alter und Zustand der Immobilie verhandelbar, wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme an: miete@ratundruebe.nl - vielen Dank.

Wir 2 Erwachsene, 2 Kinder suchen Haus oder Doppelhaushälfte in Lidinghausen und Umkreis von 10 km zur Miete. [0177/6244022](tel:01776244022)

Wohnungen Vermietung

Ahlen, Neubauwohnung, Bj. 2016, 96 m², Westfalendamm, 3 ZKB, G-WC, großer Balkon, Aufzug, KM 816 € + NK 260 € + Strom, überdachter Stellplatz (50 €), ab 01.06. zu vermieten. Anfragen unter: ginkoallee@web.de

LIENEN, helle Single DG Whg., 38m², Wohn/Küche, Schlafnische, Bad mit WC & Dusche, Loggia, eigener Kellerraum, Waschküche und PKW Stellplatz, zum 01.06.21 zu vermieten, ab 17:00 Uhr [0170-9223512](tel:01709223512)

Ahlen Teltower Str., zentrale Lage, ca. 77 m², 3 ZKB mit Balkon, im DG eines 3 Fam.-Haus, ab 1.5.21 frei, KM 475 € + NK + Stellpl. 22 €, V. 89 kWh (m²a) H. u. G. L. GmbH & Co KG [0170/4558098](tel:01704558098).

Nottuln, 108 qm Whg., 4ZKDB im 1.OG eines 4 FHs, mit FBH, Keller u. gr. Südbalkon ab 1.5. für KM = 650 € + NK, [02546-1820](tel:025461820).

Lidinghausen, 3 Zi., 1 Etg., ca. 72 m², KM 540 + NK, 2 MM Kaution, ab 01.04.21, [0176/9680333](tel:01769680333).

Wohnungen Mietgesuch

Telgte: Ich würde mich gerne absehbare im Raum Telgte vergrößern. Gesucht werden grob 70/80qm², ebenerdig, auf einem (ehem.) Hof, DHH oder ähnlichem. Gerne mit zusätzlichem Raum/Garage. Kein MPZH. Gesichertes Einkommen vorhanden. Freue mich auf Zuschriften unter wohntelgte@web.de

Ruhiges Pensionärshepar sucht langfristig eine 80-90m² Dachgeschoss Mietwohnung im Kreis Warendorf, Neubau, Aufzug, Balkon, NR, keine Tiere. Wir freuen uns über eine telefonische Kontaktaufnahme: [0151/23539282](tel:015123539282)

Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Apartment in MS/nahe Uni, WM bis 320€, [0170/4991526](tel:01704991526).

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-8690249

Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, [02571/6374](tel:025716374).

Übernahme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: [01590/8121706](tel:015908121706)

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. [0176/40 54 25 99](tel:017640542599)

Erfahrener Maler sucht Arbeit, [0163/6248398](tel:01636248398)

Ich vertikiere ihren Rasen! [0163/7341916](tel:01637341916)

Suche jede Art von Gartenarbeit, [01577/0979257](tel:015770979257).

Ankauf Häuser

Familie (5 P) sucht 1 Haus zu kaufen in MS & Umgebung zu 07/21, 5+ Zi., >120 m², saniert, G-Schule fußläufig! max. 360.000 € , [0177-4659328](tel:01774659328), rheine21@gmx.de

Ankauf Wohnungen

Pensionärshepar sucht Eigentumswohnung im Kreis Warendorf, ca. 90m², Neubau, Dachgeschoss, Aufzug, zum Kauf, kleine Wohnheim. Email: hermneu@t-online.de

Häuser Mietgesuche

Wir suchen ein freistehendes Ein- oder Zweifamilienhaus ab 170 m² Wohnfläche in und um Senden, mit Grundstück ab 350 m² Größe. Der Mietpreis ist je nach Alter und Zustand der Immobilie verhandelbar, wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme an: miete@ratundruebe.nl - vielen Dank.

Wir 2 Erwachsene, 2 Kinder suchen Haus oder Doppelhaushälfte in Lidinghausen und Umkreis von 10 km zur Miete. [0177/6244022](tel:01776244022)

Wohnungen Vermietung

Ahlen, Neubauwohnung, Bj. 2016, 96 m², Westfalendamm, 3 ZKB, G-WC, großer Balkon, Aufzug, KM 816 € + NK 260 € + Strom, überdachter Stellplatz (50 €), ab 01.06. zu vermieten. Anfragen unter: ginkoallee@web.de

LIENEN, helle Single DG Whg., 38m², Wohn/Küche, Schlafnische, Bad mit WC & Dusche, Loggia, eigener Kellerraum, Waschküche und PKW Stellplatz, zum 01.06.21 zu vermieten, ab 17:00 Uhr [0170-9223512](tel:01709223512)

Ahlen Teltower Str., zentrale Lage, ca. 77 m², 3 ZKB mit Balkon, im DG eines 3 Fam.-Haus, ab 1.5.21 frei, KM 475 € + NK + Stellpl. 22 €, V. 89 kWh (m²a) H. u. G. L. GmbH & Co KG [0170/4558098](tel:01704558098).

Nottuln, 108 qm Whg., 4ZKDB im 1.OG eines 4 FHs, mit FBH, Keller u. gr. Südbalkon ab 1.5. für KM = 650 € + NK, [02546-1820](tel:025461820).

Lidinghausen, 3 Zi., 1 Etg., ca. 72 m², KM 540 + NK, 2 MM Kaution, ab 01.04.21, [0176/9680333](tel:01769680333).

Wohnungen Mietgesuch

Telgte: Ich würde mich gerne absehbare im Raum Telgte vergrößern. Gesucht werden grob 70/80qm², ebenerdig, auf einem (ehem.) Hof, DHH oder ähnlichem. Gerne mit zusätzlichem Raum/Garage. Kein MPZH. Gesichertes Einkommen vorhanden. Freue mich auf Zuschriften unter wohntelgte@web.de

Ruhiges Pensionärshepar sucht langfristig eine 80-90m² Dachgeschoss Mietwohnung im Kreis Warendorf, Neubau, Aufzug, Balkon, NR, keine Tiere. Wir freuen uns über eine telefonische Kontaktaufnahme: [0151/23539282](tel:015123539282)

Medizinstudentin (christlichen Glaubens) sucht Apartment in MS/nahe Uni, WM bis 320€, [0170/4991526](tel:01704991526).

Suche 2-5 Zi.-Whg in Greven 0177-8690249

Solvente Rentnerin sucht Mietwohnung in Reckenfeld oder Greven, gehobene Ausstattung, gerne EG, [02571/6374](tel:025716374).

Übernahme Heckenschnitt, Strauchschnitt, Baumbeschnitt, Vertikutieren und sonstige Gartenarbeiten: [01590/8121706](tel:015908121706)

Latein, Mathe, Englisch. Seriöser Unterricht bei Ihnen zuhause. [0176/40 54 25 99](tel:017640542599)

Erfahrener Maler sucht Arbeit, [0163/6248398](tel:01636248398)

Ich vertikiere ihren Rasen! [0163/7341916](tel:01637341916)

Suche jede Art von Gartenarbeit, [01577/0979257](tel:015770979257).

MÜNSTER!
Einkaufstasche
aus Baumwolle
100% Fair trade



Bömskes
MÜNSTER
Mischung

Jetzt lesen oder verschenken & Prämien sichern!
muenster-magazin.com/100 | Telefon 0251 690-4000 | abo@muenster-magazin.com

EXPERTENHAUS – Ihre Profis rund ums Haus

**Dachdeckermeister
BERNHARD NELLE**
Bauklempnerei

- Dacheindeckungen • Metalleindeckungen
- Solar-PV-Montagen • Wärmedämmung
- Flachdachabdichtungen • Kran & Arbeitsbühne

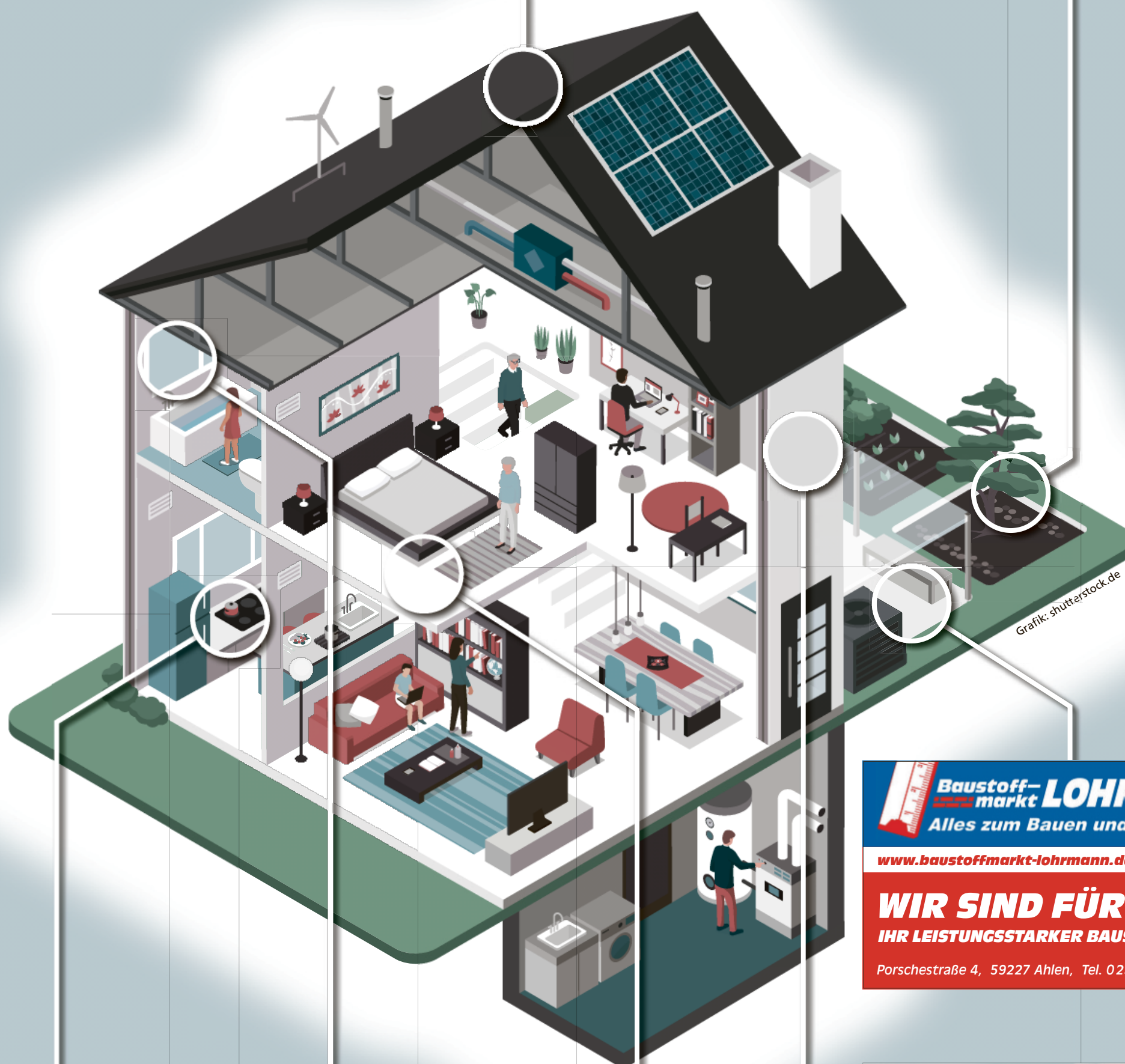
Twieluchtstraße 48, 59229 Ahlen Tel.: 023 82 - 88 83 53
Mail: post@nelle-dach.de Fax: 023 82 - 88 83 52
www.nelle-dach.de Mobil: 0163 - 6 66 53 89

**Kaufen Sie da,
wo's wächst**

**SCHULZE
ECKEL**
GÄRTNEREI

Prozessionsweg 4 Gröblingen 131 Öffnungszeiten:
59227 Ahlen 48321 Warendorf Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr
Tel.: 02382 / 2457 Tel.: 02581 / 7873360 Sa. 9 – 14 Uhr

WWW.GAERTNEREI-SCHULZE-ECKEL.DE **LABIO!**



**Ausstellungsmöbel-
Rausverkauf**

Wer von Möbeln spricht,
meint WESTFALIA!

**Alle reden über
Prozente,
wir geben sie!**

**Wir brauchen Platz!
Alles wird NEU!**

30% 40% 50% bis 70%

**z. B.
Hochwertige Einbauküche**
Front in vielen Farben,
inkl. Apothekerschrank und Einbaugeräte
statt 7.913,- jetzt 3.956,-
– 35% Räumungsrabatt jetzt **2.571,-**

... und Fracht
+ Montage frei!

... und sonntags
von 14 bis 18 Uhr
Möbelschautag
(keine Beratung,
kein Verkauf)

Finanzierung möglich, sprechen Sie mit uns!
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 10.00 – 16.00 Uhr

Westfalia Möbel Handels GmbH
Industriestraße 1 · 59320 Ennigerloh · Telefon 0 25 24 / 50 46
(Neue Zufahrt Industriegebiet Haltenberg, Entsorgungszentrum)
www.westfalia-moebel-handel.de

wespina
Food & Pharma Safety

IHK geprüfte Schädlingsbekämpfer

Wir schützen Ihr Zuhause
und was für Ihr Unternehmen wichtig ist.

Hotline: 02382 704 1804
www.wespina.de

- » Professionelle Schädlingsbekämpfung
- » Wespennotdienst
- » Schädnerbekämpfung
- » Insektenschutz
- » Taubenabwehr
- » Marderabwehr
- » Schimmelpilzbekämpfung
- » Giftfreie Schädlingskontrolle

Inh. Steffen Gerlach · Dahlkeweg 27 · 59227 Ahlen

Baustoffmarkt LOHRMANN
Alles zum Bauen und Renovieren.

www.baustoffmarkt-lohrmann.de

WIR SIND FÜR SIE DA!
IHR LEISTUNGSSTARKER BAUSTOFFHÄNDLER.

Porschestraße 4, 59227 Ahlen, Tel. 02382-7073-0, Fax -70

**WIR MACHEN
DIE WELT
WIE SIE INNEN
GEFÄHRT**

Seniorplus

**Renovierungsservice
– nicht nur für Senioren.**

Lassen Sie uns die Arbeit machen.
Wir streichen, tapezieren und verlegen,
wir räumen Ihre Möbel beiseite oder
bringen sie zum Aufarbeiten.
Und hinterher? Ist alles wie vorher.
Nur schöner.

www.poertzel.de

**PÖRTZEL
MALERBETRIEB**

Eckenerstraße 15 | 59229 Ahlen
02382 6861 | info@poertzel.de

Wir sind
weiterhin
für Sie da!
Termin nach
telefonischer
Vereinbarung!

SCHOLDRA
60 Jahre Meisterbetrieb in Ahlen

Alles aus nachwachsenden Rohstoffen!
Für den richtigen Boden unter Ihren Füßen!

Parkettböden · Teppichböden
Design-Vinylbeläge · Estrich

www.scholdra.de · ☎ (02382) 54 06